Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

44

0 67532 72263 44

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 4 **FASCICULE 44**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 39
Poudings au pain 1 **1193**

FRUITS ET LÉGUMES 40
Poivrons doux **1198**

CUISINE MICRO-ONDES 39
Diminution des portions 2 **1204**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Côtelettes savoureuses **1209**

RECETTE VEDETTE
Gâteau à l'abricot **1214**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 41
Cuisson du canard **1216**

REPAS POUR MOI
Soupe aux pois verts **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN NOV 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Fruits tropicaux, synonyme de desserts exotiques. Mariez-les aussi à la viande, à la volaille et au poisson. Aux micro-ondes, ils sont à leur meilleur.

La nouvelle cuisine pour des repas différents, des plats super attrayants.

La truite aux micro-ondes cuit à la perfection, farcie, en papillotte ou nappée d'une sauce onctueuse et riche.

PLUS...

Le chocolat, les pizzas pour des repas de famille quand le temps manque et **le riz** à cuire et à congeler.

Poudings au pain 1

L'odeur douce d'un bon pouding au pain tout chaud et tout frais ravive, chez plus d'un, d'heureux souvenirs d'enfance. Offrez maintenant à votre tour ces délicieux desserts si rapides à faire cuire au four micro-ondes.

Que ce soit par nostalgie ou par gourmandise, préparez ces desserts savoureux : vous ne pourrez pas rater votre coup !

Les poudings au pain à base de crème aux oeufs doivent cuire lentement : il est donc conseillé de déposer le moule dans un grand plat contenant ½ po/12 mm d'eau ou de faire cuire le pouding à MED. Pour donner belle apparence aux poudings, ajoutez-leur des épices et de la cassonade ou passez-les au gril pendant quelques secondes.

Pouding au pain à l'ancienne

Pouding au pain à l'ancienne

10 min

Temps d'attente : 10 min

6 grandes tranches de pain de blé entier, croûtes enlevées
2 oz/50 g de beurre ramolli
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
3 oeufs battus
3 cuil. à soupe de sucre super fin
quelques gouttes de vanille
½ cuil. à café de cannelle
1 ¾ tasse/400 ml de lait

4 À 6 PERSONNES

1 Beurrez le pain et coupez chaque tranche en deux. Superposez-les, côté beurré en-dessous, en alternant avec les raisins, dans un moule de 6 ¼ tasses/1,5 l.

2 Battez l'oeuf avec le sucre, la vanille et la cannelle. Ajoutez le lait et versez sur le pain en pressant bien.

3 Déposez le moule dans un plat peu profond contenant un peu d'eau. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., puis laissez reposer 5 min dans le four. Tournez le plat du quart et faites cuire encore 5 ou 6 min à MAX. Laissez reposer 5 min et servez chaud.

DAVE KING

Pouding Betty

12½ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de pommes à cuire en tranches, coeurs enlevés
2 cuil. à soupe de jus de citron
⅜ de tasse/75 g de cassonade
2 oz/50 g de raisins secs
1 cuil. à café de cannelle
2 oz/50 g de beurre
8 oz/225 g de pain blanc rassis, croûtes enlevées
4 cuil. à soupe d'eau

6 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule de 6 ¼ tasses/1,5 l. Mélangez pommes, jus de citron, cassonade, raisins et cannelle.

2 Faites fondre le beurre à couvert, dans un grand bol, de 30 à 60 s à MAX. Mettez le pain coupé en cubes de ¼ de po/6 mm dans le bol. Remuez pour bien les enrober de beurre.

3 Déposez la moitié du mélange aux pommes dans le moule graissé et recouvrez de la moitié des cubes de pain. Ajoutez le reste des pommes et des cubes de pain. Arrosez d'eau.

4 Couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en tournant le moule du quart à mi-temps. Découvrez et faites cuire 6 min à MAX., jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres. Servez ce pouding chaud.

Pouding Betty

Pouding au pain de blé entier

33 min

Temps d'attente : 5 min

Voici un pouding à congeler avant cuisson. Pour un dessert de dernière minute, faites simplement décongeler et cuire. Pour faire cuire immédiatement, mettez au four à MED., de 14 à 16 min, en remuant selon la recette.

5 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¾ tasse/400 ml de lait
4 cuil. à soupe de cassonade
3 oeufs battus
½ cuil. à café de cannelle
1 pincée de muscade
9 oz/250 g de pain de blé entier, croûtes enlevées
3 oz/75 g de raisins secs

6 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule de 6 ¼ tasses/1,5 l, pour micro-ondes et congélateur. Délayez la fécule de maïs dans 2 cuil. à soupe de lait puis versez, en fouettant bien, dans le reste du lait. Incorporez la cassonade, les oeufs, la cannelle et la muscade.

Pouding au pain de blé entier

2 Coupez le pain en cubes de 1 po/2,5 cm et mélangez avec les raisins. Déposez dans le moule puis recouvrez entièrement du liquide. Pressez le pain pour bien l'imbiber. Couvrez, étiquetez et congelez au maximum 1 mois.

3 Développez le pouding et placez-le sur une assiette renversée au four. Faites cuire de 33 à 35 min à MED., en remuant délicatement après 8 min et en poussant les bords vers le centre. Penchez ensuite le moule délicatement toutes les 5 min, pour bien répartir le liquide. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Notes sur la congélation

La fécule de maïs permet de stabiliser le mélange d'oeufs et de lait et l'empêche de tourner au moment de la décongélation. Vous pouvez donc faire congeler puis décongeler ce pouding sans crainte.

Couronne au caramel écossais et aux raisins

13½ min

Temps d'attente : 5 min

Commencez par la pâte de blé entier et utilisez de l'eau plus chaude que pour la pâte à farine blanche.

1 paquet de 10 oz/275 g de préparation pour pain de blé entier
¾ de tasse/175 ml d'eau chaude
huile végétale pour badigeonner
1 paquet de 10 oz/275 g de préparation pour pain blanc
⅛ de tasse/200 ml d'eau tiède
2 oz/50 g de beurre
4 oz/100 g de confiture d'abricots
1 cuil. à soupe de jus de citron
3 oz/75 g de raisins secs

8 PERSONNES

1 Mélangez la préparation pour pain de blé entier et l'eau chaude jusqu'à ce que la pâte soit malléable mais non collante. Déposez dans un bol propre et badigeonnez d'un peu d'huile. Couvrez lâchement et faites chauffer 15 s à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer à couvert 10 min.

2 Mélangez la préparation pour pain blanc et l'eau tiède jusqu'à ce que la pâte soit bien souple. Faites chauffer puis laissez reposer, comme pour la pâte de blé entier.

3 Répétez, en alternant pâte de blé entier et pâte blanche, jusqu'à ce qu'elles aient doublé de volume. Pétrissez-les légèrement et séparez-les chacune en 8 parts égales. Façonnez 16 boules.

4 Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 60 s à MAX. Mélangez la confiture, le jus de citron et 2 cuil. à soupe d'eau et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.

5 Badigeonnez les boules de beurre puis de confiture. Graissez légèrement un moule en couronne de 6 ¼ tasses/1,5 l et disposez la moitié des boules, en alternant les deux sortes, dans le fond du moule. Parsemez de la moitié des raisins secs, couvrez du reste de la pâte et des raisins. Couvrez et laissez reposer dans un endroit chaud jusqu'à ce que le pouding ait doublé de volume.

6 Découvrez et faites cuire 3 min à MAX. Réglez à MED., et laissez cuire 7 min jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Laissez reposer 5 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille métallique.

Couronne au caramel écossais et aux raisins

Pouding au pain au caramel

15½ min

Temps d'attente : aucun

6 tranches de pain blanc
½ tasse/125 ml de lait
1 oeuf battu
¼ de cuil. à café de muscade
crème anglaise ou yogourt pour servir

CARAMEL

3 oz/75 g de beurre
5 cuil. à soupe de sucre
5 cuil. à soupe de sirop de maïs

4 PERSONNES

1 Coupez les croûtes et taillez les tranches de pain en diagonale. Mélangez le lait, l'oeuf et la muscade et plongez le pain dans cette préparation.

2 Préparez le caramel : versez la moitié du beurre, le sucre et le sirop de maïs dans un plat rond peu profond à l'épreuve de la chaleur de 10 po/25 cm. Couvrez et faites chauffer 5 ½ ou 6 ½ min à MAX., en tournant le plat du quart toutes les 2 min, jusqu'à ce que le mélange soit doré.

3 Déposez les tranches de pain bien imbibées dans le caramel et faites cuire 2 ou 3 min à MAX. Retournez les tranches et laissez cuire encore 4 ou 4 ½ min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4 Mélangez le reste du beurre, du sucre et du sirop de maïs dans un bol à l'épreuve de la chaleur et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.

5 Disposez les tranches de pain sur une assiette de service et nappez de caramel. Servez avec de la crème anglaise ou du yogourt épais.

VARIANTE

Coupez en deux 4 petites tranches d'ananas frais ou en boîte et laissez égoutter sur du papier absorbant. Disposez-les en cercle près des bords d'une assiette. Préparez le caramel (étape 4) puis faites chauffer l'ananas 1 ou 1 ½ min à MAX. Étalez les tranches d'ananas sur le pain, puis nappez de caramel bien chaud.

RAY DUNS

En haut : *Pouding au pain au caramel (variante)*
En bas : *Pouding au pain épicé*

Pouding au pain épicé

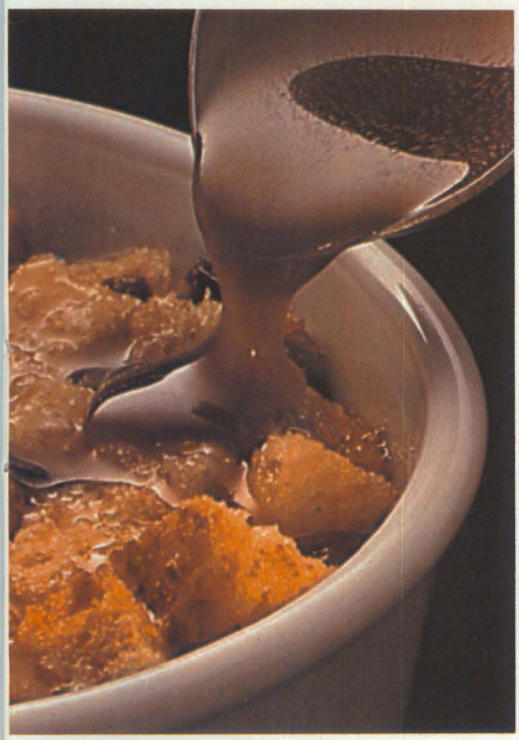
9 min

Temps d'attente : 3 min

4 tranches de pain blanc assez épaisses, croûtes enlevées
3 cuil. à soupe de raisins de Corinthe
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
⅞ de tasse/200 ml de lait
3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs légèrement battus
1 pincée de muscade
1 pincée de cannelle

4 PERSONNES

1 Graissez légèrement un plat à soufflé de 7 po/18 cm. Coupez le pain en cubes de 1 po/2,5 cm et mélangez bien avec les raisins. Déposez le tout dans le moule.
2 Mélangez la crème, le lait et le sucre et faites chauffer 1 min à MAX. Remuez bien pour faire dissoudre le sucre.
3 Ajoutez aux oeufs en fouettant bien, puis incorporez les épices. Versez dans le plat, en recouvrant bien tout le pain. Faites cuire 8 min à MED., en tournant le plat du quart 2 fois. Glissez sous le gril quelques secondes.
4 Servez bien chaud avec de la crème anglaise ou du yogourt.



Pouding au pain fruité

Pouding au pain fruité

17 min

Temps d'attente : 10 min

10 à 12 tranches de gâteau aux fruits, croûtes enlevées
2 oz/50 g d'abricots secs, hachés fin
le zeste râpé de 1 orange
3 oeufs battus
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 ¼ tasse/300 ml de lait
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
½ cuil. à café d'épices mélangées moulues

4 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule ovale de 5 tasses/1,25 l. Coupez les tranches de gâteau en pointes.
2 Disposez la moitié du gâteau dans le moule et ajoutez la moitié des abricots. Parsemez le dessus de zeste râpé, puis disposez le reste du gâteau et des abricots en couches, en terminant avec un rang de gâteau.
3 Battez les oeufs et le sucre. Mélangez le lait et la crème et faites chauffer, à couvert, 1 min à MAX. Ajoutez aux oeufs, puis incorporez les épices.
4 Versez le liquide dans le moule puis faites chauffer, à découvert, 3 min à MAX. Pressez bien le pouding à l'aide d'une spatule, couvrez lâchement et laissez reposer 5 min.
5 Découvrez et tournez le moule du quart. Faites cuire encore 13 min à MED., en tournant du quart toutes les 4 min. Le pouding est cuit lorsque le centre est encore légèrement humide. Laissez reposer 5 min.
6 Passez au gril, si désiré, puis servez bien chaud.

Conseils minceur

Pour un pouding délicieux mais moins riche, utilisez seulement 1 cuil. à soupe de sucre et remplacez le lait et la crème par 1 ¾ tasse/400 ml de lait écrémé. Chaque portion ne compte alors que 240 cal/1 010 kJ.

Micro-trucs

Si vous trouvez que le pouding cuit trop rapidement, déposez 1 tasse d'eau dans le four afin d'absorber le surplus de micro-ondes et d'empêcher que les bords du pouding ne soient trop cuits.

Poivrons doux

Les poivrons doux aux couleurs vives et éclatantes sont si faciles à réussir aux micro-ondes ! Farcissez-les de poisson ou de viande ou servez-les simplement en salade croquante regorgeant de vitamines.

Les poivrons aux couleurs attrayantes et à la texture croquante et juteuse rehaussent magnifiquement les ragoûts et les plats en casserole. Servez-les aussi farcis, comme plat principal.

Les poivrons verts sont les plus répandus, mais il est maintenant de plus en plus facile de se procurer des poivrons rouges et jaunes, plus mûrs et sucrés, et même des poivrons de couleur très pâle ou très foncée. Choisissez toujours des légumes fermes de texture satinée, sans tache ou imperfection. Les poivrons relativement lourds sont généralement riches en chair pulpeuse. Tranchez le dessus du poivron, retirez les graines et la membrane du centre et rincez-les bien à l'eau froide.

Aux micro-ondes, les poivrons conservent leur couleur riche et gardent bien leur forme. Si vous préparez des poivrons farcis avec une garniture chaude, il n'est pas nécessaire de les faire blanchir auparavant (voir Conseils du chef, p. 1201).

Salade de poivrons doux

RAY DUNS

Gardez les poivrons dans le tiroir du réfrigérateur ou dans un endroit frais et sec. Vous pouvez les conserver cinq jours, sauf les poivrons rouges à utiliser dans les plus brefs délais. Enveloppez bien les poivrons entamés et réfrigérez-les. Utilisez-les le plus tôt possible.

Micro-trucs

Essayez les poivrons en boîte, appelés piments doux rôtis, ou les poivrons mélangés surgelés. Faites cuire 1 lb/450 g de poivrons surgelés avec 4 cuil. à soupe d'eau 6 ou 6 ½ min à MAX. Faites chauffer 8 oz/225 g de piments doux avec 2 cuil. à soupe de leur jus pendant 1 ½ ou 2 min.

Salade de poivrons doux

5¼ min

Temps d'attente : 5 min

Servez cette salade chaude ou laissez-la refroidir complètement avant d'ajouter la sauce à salade.

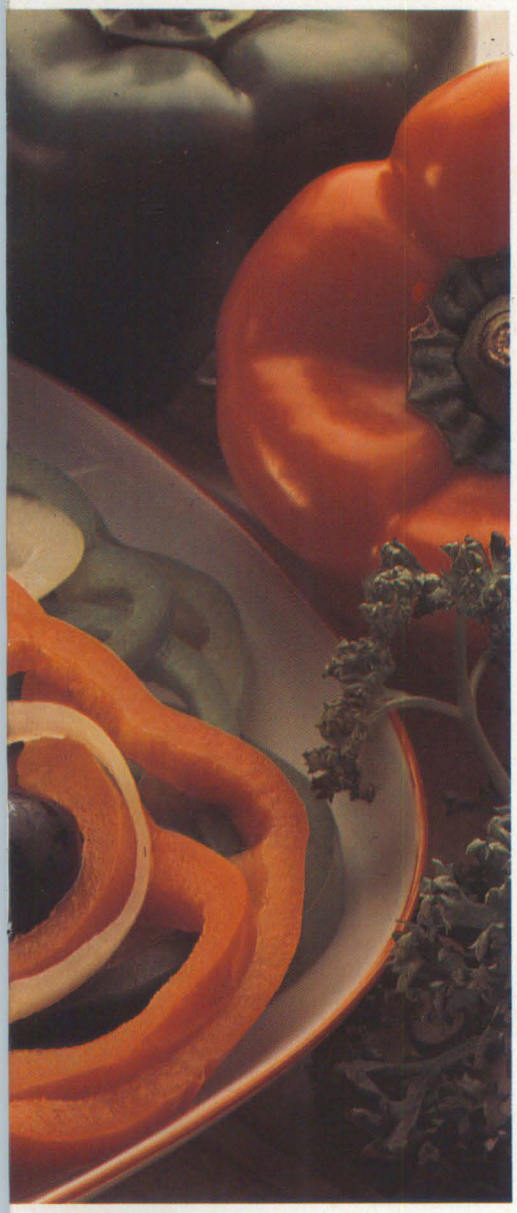
1 poivron rouge
1 poivron jaune
2 poivrons verts
1 petit oignon émincé et défait en rondelles
1 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à café de cassonade
6 olives noires coupées en 2 et dénoyautées

SAUCE À SALADE
4 oz/100 g de fromage à la crème assaisonné à la ciboulette
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de persil ou de ciboulette, haché

4 À 6 PERSONNES

Conseils minceur

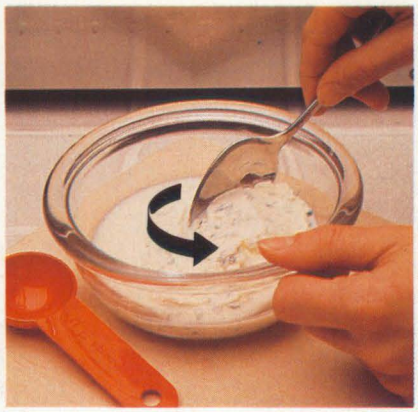
Omettez la cassonade et remplacez le fromage à la crème par un fromage mou faible en matières grasses assaisonné aux fines herbes. Remplacez le lait par du lait écrémé. Chaque portion ne contient alors que 50 cal/210 kJ.



Préparation de la salade de poivrons doux

Tranchez *les extrémités des poivrons. Retirez la membrane et les graines, puis tranchez les poivrons en rondelles de ¼ de po/6 mm.*

Mélangez *les poivrons, l'oignon et l'eau, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Incorporez la cassonade et laissez reposer 5 min.*



Faites ramollir *le fromage à la crème de 20 à 30 s à MAX., puis incorporez le lait jusqu'à consistance lisse et crémeuse.*

Égouttez *bien les légumes, puis dressez-les sur une assiette. Ajoutez les olives, nappez de sauce à salade et parsemez de fines herbes.*

Pétoncles aux poivrons doux

18 min

Temps d'attente : aucun

Voici un superbe plat principal pour un repas de fête qui vous attirera des éloges. Servez-le avec du riz bouilli et une salade verte bien croquante.

1 poivron vert épépiné et coupé en rondelles de ¼ de po/6 mm
1 poivron rouge épépiné et coupé en rondelles de ¼ de po/6 mm
1 oignon finement émincé et séparé en rondelles
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de beurre
12 oz/350 g de pétoncles frais ou surgelés, décongelés au besoin (voir Micro-trucs)

SAUCE
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de jus de cuisson réservé
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ cube de bouillon de poulet ou de légumes, émietté
1 bonne pincée de paprika
poivre

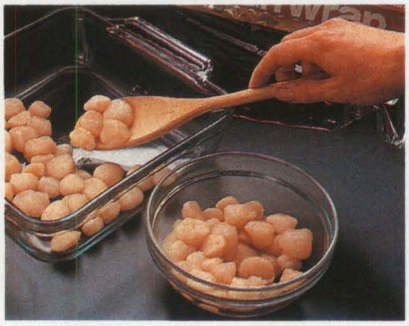
4 PERSONNES

Micro-trucs

Pour décongeler 12 oz/350 g de pétoncles, mettez-les dans un bol, couvrez et faites décongeler de 5 à 8 min, en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min, égouttez puis essuyez bien avec du papier absorbant.

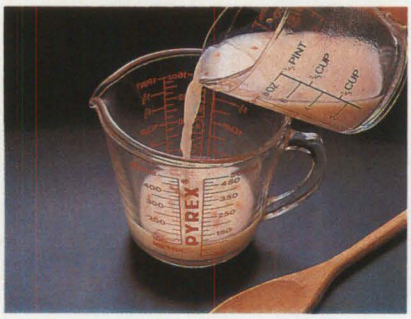
Préparation des pétoncles aux poivrons doux

Coupez *les rondelles de poivron en 2. Mélangez les légumes, l'ail et l'eau, couvrez et faites cuire de 7 à 9 min, en remuant 2 fois. Ajoutez le beurre, couvrez et réservez.*

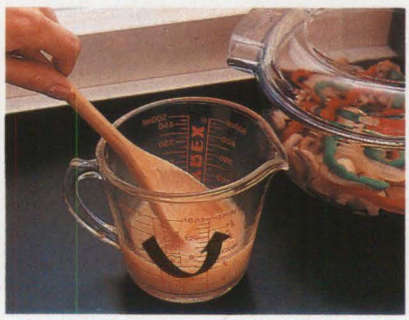


Faites cuire *les pétoncles, à couvert, de 6 à 9 min à MED., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois à mi-temps de cuisson.*

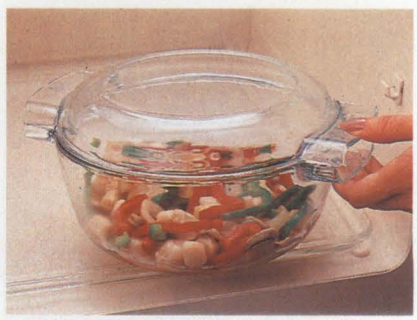
Égouttez *bien les pétoncles et les légumes et réservez ⅝ de tasse/150 ml de jus de cuisson. Mélangez les pétoncles et les légumes, couvrez et réservez.*



Délayez *la fécule de maïs dans l'eau, incorporez le reste des ingrédients de la sauce et le jus de cuisson et mélangez bien le tout.*



Faites chauffer *de 2 à 3 ½ min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Versez sur les pétoncles et les légumes.*



Couvrez bien *et faites chauffer le tout 3 ou 4 min à MED., en remuant 1 fois. Servez sans délai.*

Poivrons farcis à la mexicaine

10¼ min

Temps d'attente : aucun

2 poivrons verts, coupés en 2 à l'horizontale et épépinés
2 cuil. à soupe d'eau

FARCE
2 oz/50 g de fromage à la crème
1 cuil. à soupe de lait
3 tasses/225 g de riz brun cuit
4 olives vertes, dénoyautées et hachées
1 cuil. à soupe de persil haché
poivre
paprika

4 PERSONNES

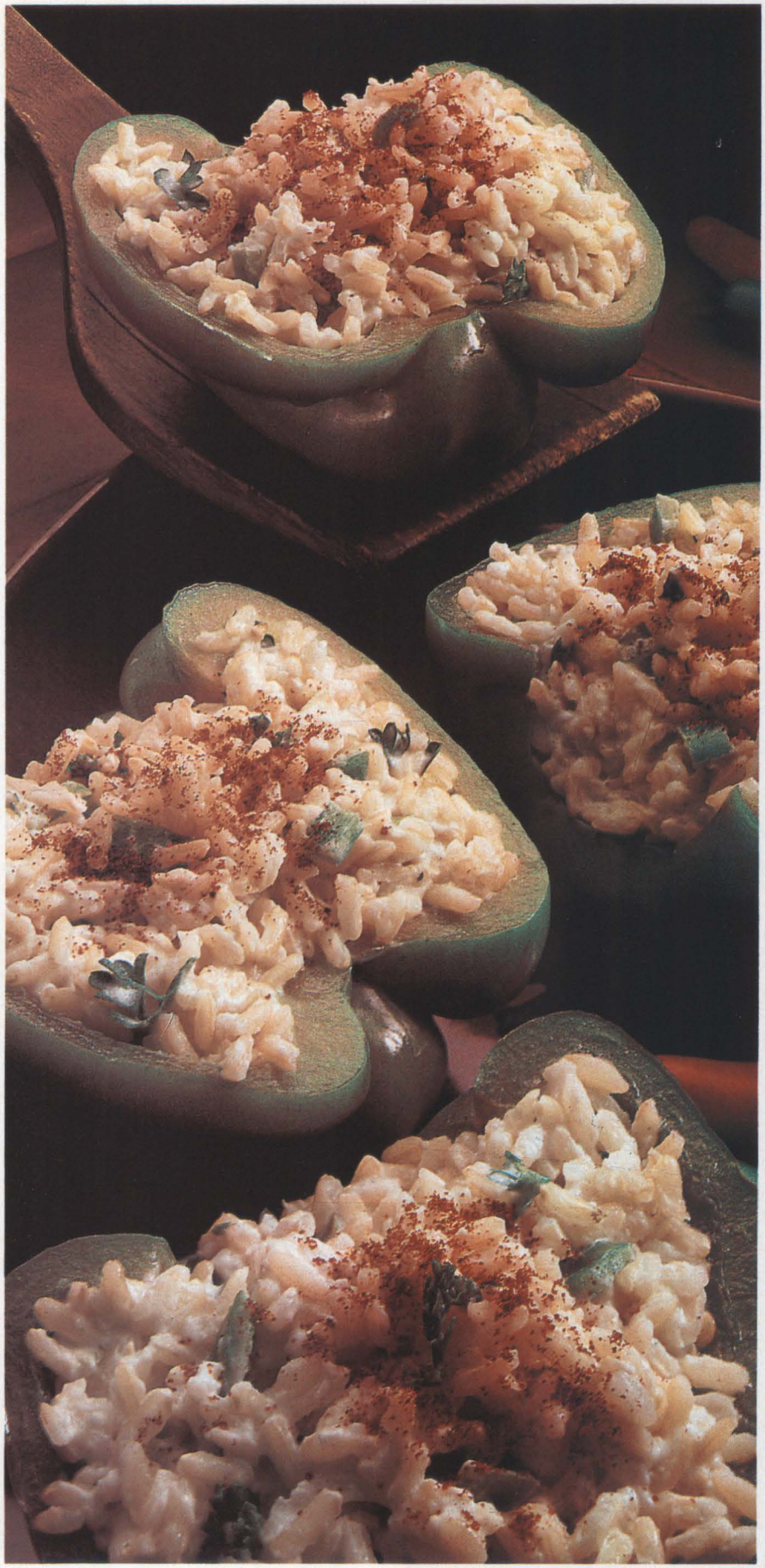
1 Déposez les poivrons dans un plat peu profond, ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant le plat de moitié à mi-temps. Égouttez et réservez.
2 Faites ramollir le fromage à la crème de 20 à 30 s à MED., incorporez le lait et mélangez bien jusqu'à consistance homogène.
3 Ajoutez le riz, les olives, le persil et le poivre. Mélangez bien puis farcissez-en les poivrons. Saupoudrez de paprika, couvrez et faites chauffer de 4 à 6 min à MED., en tournant le plat de moitié à mi-temps.

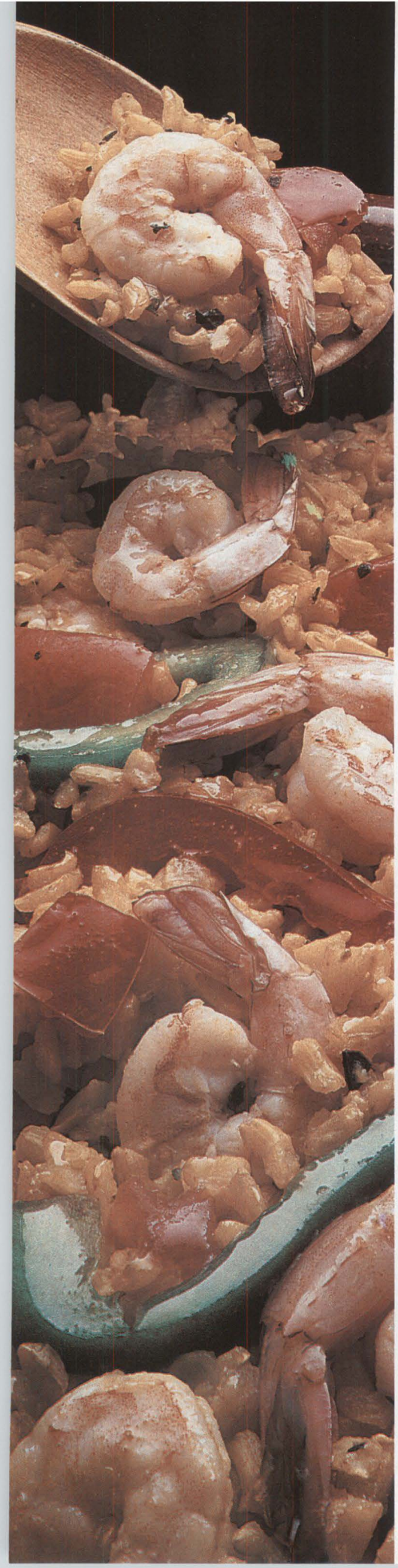
Conseils minceur

Pour diminuer les calories, utilisez plutôt du fromage faible en matières grasses et du lait écrémé (90 cal/380 kJ par portion).

Conseils du chef

Il est important de blanchir les poivrons aux micro-ondes avant de les farcir avec une garniture froide, mais il n'est pas nécessaire de le faire si on les farcit avec une garniture chaude.





Paella aux crevettes et aux poivrons

46 min

Temps d'attente : 5 min

½ oignon haché
1 cuil. à soupe d'eau
2 ¼ tasses/550 ml d'eau chaude
1 tasse/275 g de riz brun
½ poivron rouge, coupé en lanières de ¼ de po/6 mm
½ poivron vert, coupé en lanières de ¼ de po/6 mm
½ cube de bouillon de poulet émietté
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
½ cuil. à café de curcuma
1 feuille de laurier
12 oz/350 g de crevettes décortiquées surgelées
1 tomate hachée

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon dans l'eau, à couvert, 2 min à MAX.
2 Ajoutez eau chaude, riz brun, poivron, cube de bouillon, fines herbes, curcuma et feuille de laurier. Mélangez, couvrez et faites cuire 5 min à MAX.
3 Réglez à MED. et laissez cuire de 34 à 36 min, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, en remuant 3 fois.
4 Incorporez les crevettes et la tomate. Couvrez et faites chauffer de 5 à 8 min à MED., puis laissez reposer 5 min. Jetez la feuille de laurier avant de servir.

À gauche : *Paella aux crevettes et aux poivrons*
Ci-dessous : *Boeuf aux poivrons*

Boeuf aux poivrons

40 min

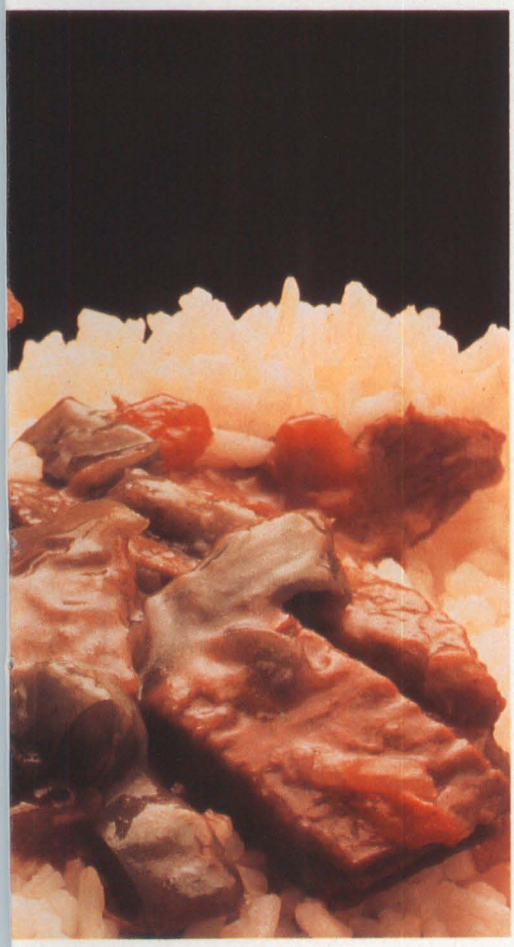
Temps d'attente : 5 min

1 oignon haché
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 gros poivron vert, épépiné et tranché
½ poivron rouge, épépiné et coupé en petits cubes

1 cuil. à soupe de beurre
1 ½ lb/700 g de bifteck de croupe, paré et coupé en lanières de ½ po/12 mm
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de boeuf
sel et poivre
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 gousse d'ail écrasée

4 PERSONNES

1 Mélangez oignon, champignons, poivrons et beurre, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
2 Enrobez bien les lanières de boeuf de fécule de maïs et ajoutez-les aux légumes. Incorporez le bouillon, salez, poivrez et ajoutez la pâte de tomates et l'ail. Mélangez bien le tout et faites cuire 5 min à MAX.
3 Diminuez à MED. et laissez cuire de 30 à 35 min, en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min puis servez sur un lit de riz blanc ou de tagliatelles au beurre.



Poivrons farcis à l'italienne

Poivrons farcis à l'italienne

12½ min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

4 gros poivrons verts

FARCE
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 branche de céleri, hachée fin
1 gousse d'ail écrasée
2 ¼ tasses/175 g de riz à grains longs, cuit
1 boîte de 8 oz/200 g de tomates entières
1 boîte de 4 oz/100 g de maïs sucré
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de piment doux rôti en boîte, haché (facultatif)
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Défaites le boeuf à la fourchette et ajoutez le céleri et l'ail. Couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Entre-temps, tranchez le dessus des poivrons et retirez les graines et la membrane. Les poivrons doivent rester bien droits : piquez-les de cure-dents, à la base, si nécessaire.
3 Remuez bien le mélange à la viande et incorporez le riz, les tomates, le maïs, le fromage, le piment doux, au goût, et les assaisonnements.
4 Farcissez les poivrons de ce mélange. Déposez-les dans un plat, couvrez et faites cuire 8 ½ ou 9 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer à couvert 3 ou 4 min. Servez avec une sauce tomate vite faite, si désiré (voir fascicule 42, page 1144).

Diminution des portions 2

Ne vous en faites pas si vous désirez préparer un repas pour une ou deux personnes et que vos recettes conviennent à quatre personnes ou plus. Suivez les instructions de cette chronique et vous verrez qu'il n'y a rien de plus facile que de réduire une recette.

La cuisson aux micro-ondes convient très bien à une ou deux personnes : elle est rapide et permet de préparer des aliments sains. De plus, le nettoyage des plats et des casseroles se fait en un tournemain. Si vous êtes âgé ou célibataire et n'avez pas souvent l'envie de cuisiner, laissez votre four micro-ondes vous dépanner et vous aider à vous nourrir de façon équilibrée et économique.

Le fascicule 16 présente une première chronique traitant de la diminution des portions (instructions p. 418). Voici un bref rappel de ces instructions ainsi que certaines autres suggestions utiles.

Instructions pour diminuer les portions (rappel et suggestions)

- *Pour couper une recette en deux, réduisez de moitié la quantité de chaque ingrédient. Pour qu'une recette pour quatre personnes puisse convenir à une seule, n'utilisez que le quart des ingrédients. Assurez-vous d'avoir assez de liquide pour recouvrir parfaitement riz, pommes de terre, pâtes alimentaires et autres féculents.*
- *Lorsque vous diminuez de moitié, faites cuire pendant environ les deux tiers du temps de cuisson original. Pour le quart de la recette, faites cuire un tiers du temps.*
- *Choisissez un plat de cuisson plus petit et assez profond, afin que les aliments soient à la même hauteur que dans la recette originale et ne débordent pas.*
- *Déposez une tasse d'eau dans le four lorsque vous faites cuire de petites quantités d'aliments, pour absorber le surplus de micro-ondes.*
- *Vérifiez toujours la cuisson des aliments 1 ou 2 min avant la fin du temps de cuisson requis.*
- *Remuez, tournez les plats ou retournez les aliments comme dans la recette originale.*
- *Il n'est pas recommandé de diminuer des recettes à teneur en sucre ou en gras élevée ou avec alcool, car il n'y aura pas suffisamment d'aliments dans le four pour absorber les micro-ondes.*
- *Couvrez les aliments comme dans dans la recette originale.*

Vous voudrez peut-être suivre la recette originale et en congeler la moitié en prévision d'un autre repas. Si cette solution ne vous plaît pas, il suffit alors de diminuer la recette. Voilà une solution qui conviendra particulièrement aux familles dont l'un des membres est difficile et ne mange pas les mêmes aliments que les autres. Préparez-lui simplement un plat à partir d'une recette adaptée ! Une fois bien maîtrisées les instructions de base, plus rien ne vous arrêtera.

Boulettes de porc et tagliatelles — 4 personnes

13 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de tagliatelles
½ poivron vert, épépiné et haché
½ poivron rouge, épépiné et haché
1 oignon haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 boîte de 7 oz/200 g de maïs sucré en grains, bien égoutté
2 boîtes de 10,6 oz/290 g de crème de champignons

BOULETTES DE PORC

12 oz/350 g de chair à saucisse de porc bien épicée
3 oz/75 g de chapelure de blé entier
2 cuil. à café de sauce brune
2 cuil. à café de ketchup ou de sauce tomate
2 cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre

1 Faites cuire les tagliatelles selon la méthode habituelle pendant que vous préparez les boulettes.
2 Déposez la chair à saucisse dans un grand bol et incorporez la chapelure en mélangeant bien le tout. Ajoutez le reste des ingrédients, assaisonnez et mélangez.
3 Façonnez 16 boulettes et disposez-les en cercle sur une rôtissoire ou dans un grand plat peu profond.
4 Faites cuire 8 min à MED.-MAX. puis laissez reposer 5 min.
5 Mélangez les poivrons vert et rouge, l'oignon et l'huile dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez le maïs, les tagliatelles et la crème de champignons.
6 Disposez les boulettes sur le dessus des pâtes et des légumes, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

Micro-trucs

Si vous n'avez pas de rôtissoire ou de plat assez grand pour pouvoir y disposer les boulettes en un grand cercle, déplacez-les à mi-temps, celles du centre vers l'extérieur et vice versa.

Boulettes de porc et tagliatelles — 2 personnes

10 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

4 oz/100 g de tagliatelles mélangées, une moitié blanche, l'autre aux épinards
½ poivron vert, épépiné et haché
½ poivron rouge, épépiné et haché
2 cuil. à café d'huile végétale
4 cuil. à soupe de maïs sucré en grains, bien égoutté
1 boîte de 10,6 oz/290 g de crème de champignons

BOULETTES DE PORC

6 oz/175 g de chair à saucisse de porc bien épicée
1 ½ oz/40 g de chapelure de blé entier fraîche
1 cuil. à café de sauce brune
1 cuil. à café de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
sel
poivre

1 Faites cuire les pâtes à la manière habituelle pendant que vous préparez les boulettes.
2 Déposez la chair à saucisse dans un bol et incorporez la chapelure. Ajoutez la sauce brune, le ketchup et la moutarde et assaisonnez au goût. Mélangez parfaitement.
3 Façonnez 8 boulettes et disposez-les en cercle dans un plat rond peu profond ou sur une rôtissoire.
4 Faites cuire à découvert 6 min à MED.-MAX. et laissez reposer 3 ou 4 min.
5 Mélangez les poivrons vert et rouge, l'oignon et l'huile dans une marmite de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., puis incorporez le maïs, les tagliatelles bien égouttées et la crème de champignons.
6 Mélangez bien puis disposez les boulettes sur le dessus. Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX.

VARIANTE

Utilisez vos pâtes préférées; pour leur cuisson aux micro-ondes, consultez le fascicule 11, p. 307.

Boulettes de porc et tagliatelles — 1 personne

6½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Voici un plat nutritif et délicieux pour 1 personne, prêt en moins de 10 min.

2 oz/50 g de tagliatelles mélangées, moitié blanches, moitié aux épinards
¼ de poivron vert, épépiné et haché
¼ de poivron rouge, épépiné et haché
¼ d'oignon haché
1 cuil. à café d'huile végétale
2 cuil. à soupe de maïs sucré en grains, bien égoutté
½ boîte de 10,6 oz/290 g de crème de champignons

BOULETTES DE PORC
3 oz/75 g de chair à saucisse de porc bien épicée
¾ d'oz/20 g de chapelure fraîche de blé entier
½ cuil. à café de sauce brune
½ cuil. à café de ketchup ou de sauce tomate
½ cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre

1 Faites cuire les pâtes à la manière habituelle pendant que vous préparez les boulettes.
2 Mettez la chair à saucisse dans un bol et ajoutez la chapelure en mélangeant bien. Incorporez la sauce brune, le ketchup et la moutarde et assaisonnez au goût. Mélangez bien et façonnez 4 boulettes. Disposez-les en cercle sur une rôtissoire ou dans un plat peu profond.
3 Faites cuire à découvert 4 ½ min à MED.-MAX., puis laissez reposer 2 ou 3 min.
4 Mélangez les poivrons vert et rouge, l'oignon et l'huile dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml, couvrez et faites cuire 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez délicatement les tagliatelles bien égouttées, le maïs et la crème de champignons.
5 Mélangez bien puis disposez les boulettes sur le dessus. Couvrez et faites chauffer 1 min à MAX.

Morue à la florentine — 4 personnes

23¼ min

Temps d'attente : 5 min

4 darnes de morue de 3,75 oz/85 g chacune, décongelées
2 paquets de 8 oz/225 g d'épinards surgelés
½ cuil. à café de muscade fraîchement moulue
sel et poivre
2 oz/50 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
6 oz/175 g de cheddar fort, râpé

1 Déposez les paquets d'épinards percés dans un grand plat rond.
2 Faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en retournant 1 fois. Laissez reposer 5 min puis égouttez. Incorporez la moitié de la muscade et assaisonnez au goût.
3 Étalez les épinards dans le fond d'une casserole de 5 tasses/1,25 l. Parsemez de 2 cuil. à soupe de beurre.
4 Faites fondre le reste du beurre, à couvert, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine et assaisonnez au goût puis ajoutez graduellement le lait.
5 Faites chauffer à découvert 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant au fouet toutes les minutes puis à la fin du temps de cuisson.
6 Incorporez le reste de la muscade et 4 oz/100 g de fromage râpé et mélangez bien le tout.
7 Disposez les darnes de poisson sur les épinards et nappez-les de sauce au fromage. Parsemez du reste de fromage râpé.
8 Faites cuire à couvert de 13 à 17 min à MED.

Conseils du chef

Dans la recette pour 1 personne, vous aurez trop d'épinards, car il est difficile de diminuer la quantité de ce légume. Réfrigérez le reste et servez comme légume d'accompagnement. Pour réchauffer, mettez au four 3 ou 4 min à MED.-MAX., puis laissez reposer 10 min.

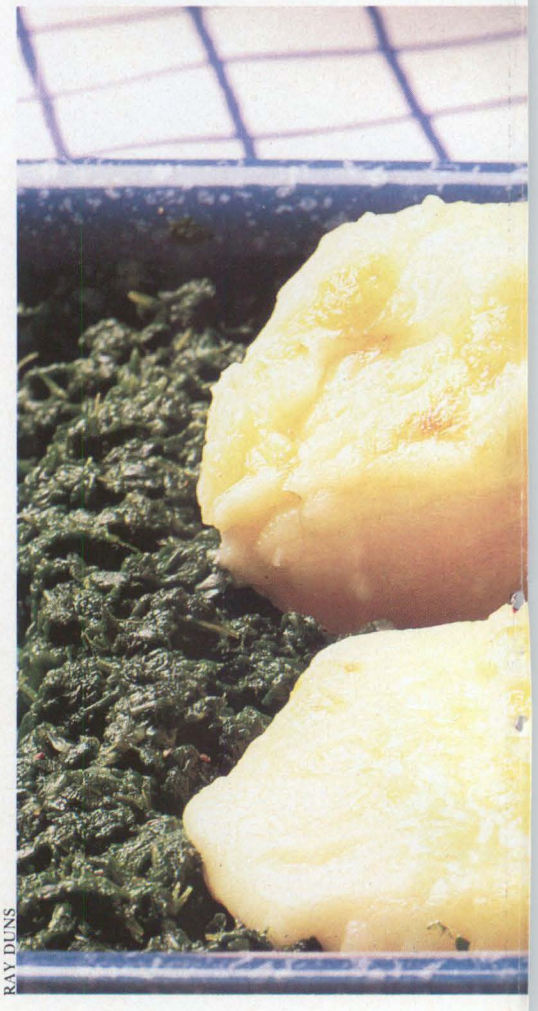
Morue à la florentine — 2 personnes

16¼ min

Temps d'attente : 3 min

2 darnes de morue de 3,75 oz/85 g chacune, décongelées
1 paquet de 8 oz/225 g d'épinards surgelés
¼ de cuil. à café de muscade fraîchement moulue
sel et poivre
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
3 oz/75 g de cheddar fort, râpé
tranches de baguette fraîche

1 Transpercez le paquet d'épinards et déposez-le dans un plat.
2 Faites cuire 5 min à MAX., en le retournant à mi-temps. Laissez reposer 3 min. Égouttez bien, incorporez la moitié de la muscade et assaisonnez au goût.



RAY DUNS

3 Étalez les épinards dans le fond d'une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml et parsemez de 1 cuil. à soupe de beurre.
4 Faites fondre le reste du beurre à couvert, dans une marmite de 5 tasses/1,25 l, de 10 à 15 s à MAX. Incorporez la farine et assaisonnez au goût puis ajoutez le lait petit à petit.
5 Faites chauffer à découvert 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant au fouet toutes les minutes puis à la fin du temps de cuisson.
6 Incorporez le reste de la muscade et 2 oz/50 g de fromage râpé, puis mélangez bien le tout.
7 Disposez les darnes de poisson sur les épinards, nappez-les de sauce au fromage puis parsemez le tout du reste de fromage râpé.
8 Faites cuire à découvert de 9 à 11 min à MED. Faites dorer quelques minutes sous le gril, si désiré. Servez sans délai avec de la baguette fraîche.

Morue à la florentine

Morue à la florentine — 1 personne

14¼ min

Temps d'attente : 3 min

1 darne de morue de 3,75 oz/85 g décongelée
1 paquet de 8 oz/225 g d'épinards surgelés
1 pincée de muscade fraîchement moulue
sel et poivre
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 ½ oz/40 g de cheddar fort, râpé
tranches de baguette fraîche

1 Transpercez le paquet d'épinards et déposez-le dans un petit plat.
2 Faites cuire 5 min à MAX., en le retournant 1 fois. Laissez reposer 3 min, égouttez puis incorporez la muscade et les assaisonnements.
3 Mettez les épinards dans 2 plats de 1 ¼ tasse/300 ml chacun. Réservez un plat et parsemez le dessus de l'autre de 1 cuil. à soupe de beurre.
4 Faites fondre le reste du beurre à couvert dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, de 10 à 15 s à MAX. Incorporez la farine et assaisonnez au goût. Ajoutez le lait petit à petit.
5 Faites chauffer à découvert 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant au fouet toutes les minutes puis à la fin.
6 Incorporez 1 oz/25 g de fromage et laissez fondre.
7 Déposez la darne de poisson sur le lit d'épinards au beurre.
8 Versez la sauce au fromage dans les 2 plats et parsemez le dessus de chacun du reste de fromage râpé. Laissez refroidir puis réfrigérez le plat d'épinards sans poisson.
9 Couvrez et faites cuire la darne de poisson de 7 à 9 min à MED., puis servez sans délai.

Ragoût de porc estival — 4 à 6 personnes

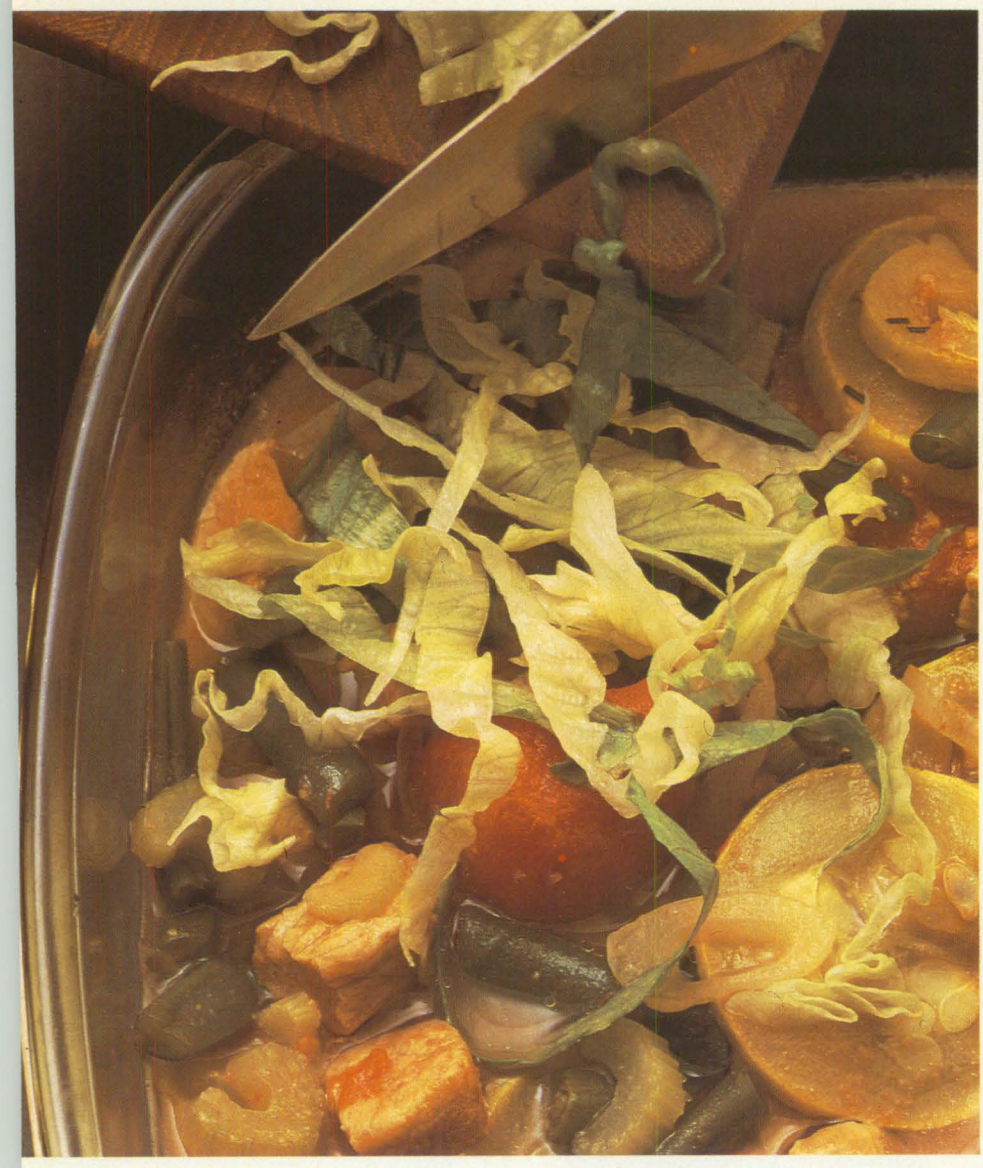
76 min

Temps d'attente : 8 min

En été, servez ce ragoût de texture légère lorsque vous serez rassasié des salades.

1 ½ lb/700 g de porc désossé, coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
2 ½ cuil. à café de farine tout usage assaisonnée
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 branche de céleri hachée
1 gros oignon coupé en rondelles
1 tasse/250 ml de bouillon de poulet chaud
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
2 courgettes en tranches
8 oz/225 g de haricots verts surgelés, coupés en morceaux
laitue iceberg déchiquetée pour garnir (facultatif)

1 Enrobez bien les cubes de porc de farine assaisonnée.
2 Faites chauffer l'huile, à couvert, dans une marmite de 12 ½ tasses/3 l, 1 min à MAX.
3 Déposez le porc, le céleri et l'oignon dans la marmite, couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 1 fois.



4 Incorporez le bouillon puis le reste des ingrédients, sauf la laitue, et mélangez bien.
5 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., puis remuez et diminuez à MED. Laissez cuire 60 min, en remuant 2 fois, jusqu'à ce que viande et légumes soient bien tendres.
6 Incorporez la laitue, si désiré, remuez et laissez reposer à couvert pendant 8 min.

Conseils du chef

Faites cuire ce ragoût à MED., afin que toutes les saveurs se marient à la perfection, pour un plat tendre et délicieux.

Ragoût de porc estival — 2 ou 3 personnes

47½ min

Temps d'attente : 6 min

12 oz/350 g de porc désossé, coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
1 ½ cuil. à café de farine tout usage assaisonnée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
½ branche de céleri hachée
1 oignon émincé
⅜ de tasse/75 ml de bouillon de poulet chaud
1 boîte de 7 oz/200 g de tomates
1 courgette émincée
4 oz/100 g de haricots verts surgelés, coupés en morceaux
laitue iceberg déchiquetée

Ragoût de porc estival

1 Enrobez bien le porc de farine assaisonnée.
2 Faites chauffer l'huile à couvert dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, de 30 à 60 s à MAX.
3 Ajoutez le porc, le céleri et l'oignon, couvrez et faites cuire 8 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Incorporez le bouillon puis le reste des ingrédients, sauf la laitue. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX.
5 Remuez, couvrez de nouveau et laissez cuire encore de 35 à 40 min à MED., en remuant 2 fois, jusqu'à tendreté.
6 Incorporez la laitue, au goût, et laissez reposer à couvert pendant 6 min.

Ragoût de porc estival — 1 ou 2 personnes

37 min

Temps d'attente : 4 min

6 oz/175 g de porc désossé, coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
1 ½ cuil. à café de farine tout usage assaisonnée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
¼ de branche de céleri hachée
1 petit oignon émincé
⅜ de tasse/75 ml de bouillon de poulet chaud
1 tomate fraîche, pelée et hachée grossièrement
1 petite courgette émincée
2 oz/50 g de haricots verts surgelés, coupés en morceaux
laitue iceberg déchiquetée

1 Enrobez bien le porc de farine assaisonnée.
2 Faites chauffer l'huile à couvert, dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml de 30 à 60 s à MAX.
3 Ajoutez le porc, le céleri et l'oignon, couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Ajoutez le bouillon puis le reste des ingrédients, sauf la laitue, et mélangez bien.
5 Couvrez et faites cuire 2 ½ min à MAX., remuez et poursuivez la cuisson pendant 28 min à MED., en remuant 2 fois.
6 Incorporez la laitue, au goût, couvrez et laissez reposer 4 min avant de servir.

Côtelettes savoureuses

Voici de tendres côtelettes de porc ou d'agneau, cuisinées de différentes façons; elles vous offriront une vaste gamme de menus aussi variés qu'appétissants.

La cuisson aux micro-ondes convient particulièrement bien aux côtelettes. Avec un peu d'imagination dans le choix des panures et des sauces, vous pourrez cuisiner des plats variés que vous présenterez avec fierté à vos invités aussi bien qu'à votre famille.

La cuisson se fait facilement soit dans une casserole peu profonde ou, pour donner aux côtelettes belle apparence, dans un plat à brunir. Badigeonnez les côtelettes de sauce soya, de sauce barbecue ou de sauce Worcestershire avant la cuisson pour qu'elles soient encore plus savoureuses. Si vous utilisez un plat à brunir, préchauffez-le pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Pressez bien les côtelettes avec une spatule pour les saisir.

N'oubliez pas que le temps d'attente est primordial : la cuisson se poursuit, donnant une viande tendre et juteuse qui ne se dessèche pas. Pour des côtelettes vraiment très juteuses, ajoutez une farce ou une panure de votre choix. Enfin, si vous utilisez un plat à brunir, glissez les côtelettes sur une assiette de service, aussitôt le temps de cuisson terminé, et laissez-les reposer le temps indiqué.

Côtelettes d'agneau panées

RAY DUNS

Côtelettes d'agneau panées

19 min

Temps d'attente : 2 min

Pour un mets principal très présentable, servez ce plat avec des pommes de terre en rosettes (fascicule 36, page 988) que vous ferez dorer sous le gril au moment de servir.

6 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
½ cuil. à café de menthe fraîche hachée
4 côtelettes de filet d'agneau de ¾ à 1 po/2 à 2,5 cm d'épaisseur, parées
1 oeuf battu
4 tomates
4 oz/100 g de pois surgelés
1 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de basilic séché
2 cuil. à café de parmesan râpé
feuilles de menthe pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez la chapelure et la menthe, plongez les côtelettes dans l'oeuf battu, puis enrobez-les bien de chapelure.

2 Disposez les côtelettes sur une rôtissoire, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Faites cuire de 3 à 5 min à MAX.

3 Tranchez le dessus des tomates et évidez-les. Farcissez-les de pois, puis parsemez le dessus de beurre. Saupoudrez de basilic et de fromage.

4 Déposez les tomates farcies sur la rôtissoire, près des côtelettes. Faites chauffer de 8 à 10 min à MED. Déplacez et tournez les côtelettes et les tomates, puis faites cuire encore de 8 à 11 min à MED. Laissez reposer 2 min, garnissez de feuilles de menthe fraîche et servez.

Utilisation d'un plat à brunir

Préchauffez *le plat pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Entre-temps, dégraissez bien les côtelettes et essuyez-les avec du papier absorbant. Disposez-les dans le plat, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Faites cuire le temps requis (voir tableau ci-dessous), en retournant les côtelettes à mi-temps. Les temps de cuisson indiqués donnent de l'agneau semi-cuit et du porc bien cuit, mais peuvent être adaptés selon le goût de chacun. Glissez les côtelettes sur une assiette de service et laissez-les reposer le temps indiqué. Elles risquent de sécher si vous les laissez dans le plat à brunir pendant le temps d'attente.*

Temps de cuisson des côtelettes dans un plat à brunir

CATÉGORIE ET ÉPAISSEUR	QUANTITÉ	POIDS D'UNE CÔTELETTE	TEMPS DE CUISSON À MAX.	TEMPS D'ATTENTE
Côtelettes de filet d'agneau ¾ de po ou 1 po/2 ou 2,5 cm	2	de 4 à 6 oz/100 à 175 g	6 ou 7 min	2 min
	4	de 4 à 6 oz/100 à 175 g	8 ou 9 min	
Côtelettes secondes d'agneau ¾ de po ou 1 po/2 ou 2,5 cm	2	de 4 à 6 oz/100 à 175 g	de 6 à 8 min	2 min
	4	de 4 à 6 oz/100 à 175 g	de 8 à 10 min	
Côtelettes de filet de porc ½ po/12 mm	2	de 4 à 6 oz/100 à 175 g	4 ou 5 min	5 min
	4	de 4 à 6 oz/100 à 175 g	de 6 à 8 min	
Côtelettes secondes (désossées) et **côtes levées** ¾ de po/2 cm	2	8 oz/225 g	de 8 à 10 min	5 min
	4	8 oz/225 g	de 11 à 13 min	

Côtelettes de porc schnitzel

10½ min

Temps d'attente : 5 min

Utilisez du porc plutôt que du veau pour obtenir un plat plus économique.

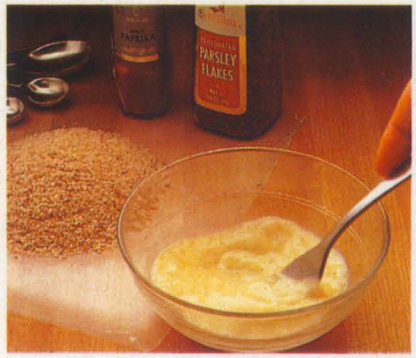
4 côtelettes de filet de porc
3 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 pincée de clous de girofle moulus
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de lait
2 oz/50 g de chapelure
½ cuil. à café de paprika
2 cuil. à café de persil
1 ½ cuil. à soupe d'huile végétale
tranches de citron ou de limette pour servir

4 PERSONNES

Préparation des côtelettes de porc schnitzel

Désossez *et dégraissez les côtelettes, puis aplatissez-les à ¼ de po/6 mm d'épaisseur à l'aide d'un maillet de cuisine.*

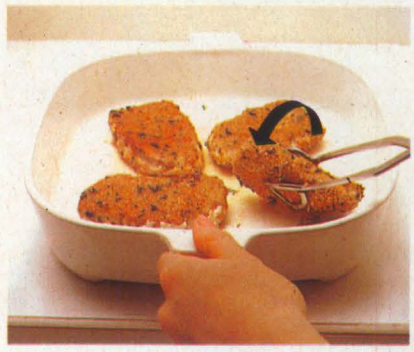
Tamisez *la farine sur une feuille de papier ciré, ajoutez le sel, le poivre et les clous de girofle. Mélangez bien.*



Battez *bien l'oeuf et le lait et mélangez la chapelure, le paprika et le persil sur une autre feuille de papier ciré.*

Enrobez *les côtelettes de farine assaisonnée, plongez-les dans l'oeuf battu, puis enrobez bien de chapelure. Réservez.*

Préchauffez *un plat à brunir 5 min à MAX. Versez-y l'huile et étalez-la sur toute la surface. Déposez-y les côtelettes.*



Faites cuire *2 min à MAX., retournez les côtelettes. Faites cuire de 3 ½ à 7 min. Laissez reposer 5 min avant de servir.*

Côtelettes de porc farcies

17 min

Temps d'attente : 5 min

4 côtelettes de porc désossées et parées, de ¾ de po/2 cm d'épaisseur
1 pomme à couteau rouge non pelée, coeur enlevé, coupée en dés
2 ½ cuil. à soupe de raisins secs
le zeste finement râpé de 1 orange
1 pincée de cannelle
1 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de chapelure
2 cuil. à café de cassonade
8 oz/225 g de choux de Bruxelles surgelés, décongelés (voir Micro-trucs)

4 PERSONNES

Micro-trucs

Pour décongeler et cuire 8 oz/225 g de choux de Bruxelles aux micro-ondes, mettez-les dans un bol et ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez bien.

Côtelettes de porc farcies

Préparation des côtelettes de porc farcies

Coupez *les côtelettes en deux. Mélangez fruits, zeste, cannelle et beurre. Faites cuire de 2 à 4 min à MAX., incorporez la moitié de la chapelure et la cassonade. Étalez sur 4 tranches de porc et recouvrez des 4 autres. Piquez de cure-dents. Parsemez du reste de chapelure, puis disposez sur une rôtissoire dans un grand plat.*

Faites cuire *5 min à MAX. Mettez les choux dans un sac de cuisson et fermez-le avec une bande élastique. Transpercez le sac pour laisser la vapeur s'échapper. Déposez-le au centre de la rôtissoire et faites cuire le tout de 10 à 16 min à MED., en retournant les côtelettes 1 fois, les parties charnues vers l'extérieur. Laissez reposer 5 min avant de servir.*

Côtelettes d'agneau barbecue

14½ min

Temps d'attente : 2 min

½ oignon haché
4 côtelettes de filet d'agneau parées de ¾ de po/2 cm d'épaisseur
⅝ de tasse/150 ml de sauce tomate
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à soupe de jus de citron
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
1 pincée de piment de la Jamaïque

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon à couvert dans un plat peu profond 1 ½ ou 2 ½ min à MAX. Disposez les côtelettes dans le plat.

2 Mêlez le reste des ingrédients et étalez-en la moitié sur les côtelettes. Faites cuire 3 min à MAX., puis 5 min à MED.

3 Égouttez bien puis retournez les côtelettes. Versez le reste de la sauce et faites cuire de 5 à 8 min à MED. Couvrez et laissez reposer 2 min avant de servir.

Côtelettes de porc panées

7 min

Temps d'attente : 5 min

4 cuil. à soupe de chapelure ordinaire ou de blé entier
poivre
¼ de cuil. à café de sel à l'ail ou à l'oignon
4 côtelettes de porc parées de ½ po/12 mm d'épaisseur
rondelles de poivron vert

4 PERSONNES

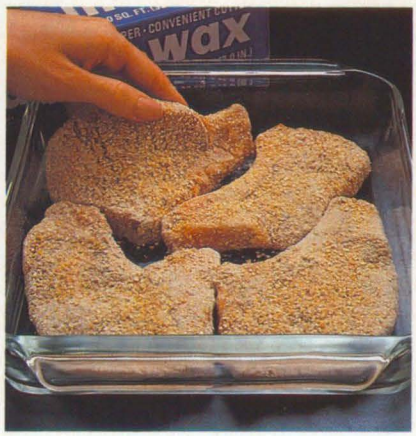
VARIANTE
Utilisez des fines herbes et des épices variées pour rehausser la saveur de ces côtelettes. L'origan, le basilic et le parmesan râpé vous permettent de préparer des côtelettes à l'italienne tandis que le cari et le paprika ou le curcuma les transforment en plat indien.

Conseils du chef

Déplacez les côtelettes panées pendant la cuisson, mais ne les retournez pas sinon la panure du dessus deviendra humide au contact du jus de cuisson dans le plat. Égouttez bien avant de laisser les côtelettes reposer.

Préparation des côtelettes de porc panées

Mettez *la chapelure, le poivre et le sel à l'ail ou à l'oignon dans un sac de polythène et remuez bien le tout. Ajoutez les côtelettes et secouez pour bien les enrober.*



Disposez *les côtelettes dans un plat carré peu profond de 8 po/20 cm, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrez d'une feuille de papier ciré.*

Faites cuire *2 ou 3 min à MAX., déplacez les côtelettes puis faites cuire à découvert de 5 à 8 min. Laissez reposer 5 min, garnissez de poivron et servez.*

Gâteau à l'abricot

Un somptueux gâteau étagé, parfumé à l'abricot et au brandy, recouvert d'une glace au chocolat riche et onctueuse. Personne ne pourra résister à ce dessert.

Aux micro-ondes, ce gâteau est prêt en moins de 10 min : il faut cependant prévoir le temps nécessaire pour le faire refroidir. Vous ne pourrez rater votre coup si vous faites d'abord ramollir le beurre aux micro-ondes, avant d'y fouetter le sucre et les oeufs jusqu'à consistance homogène.

Tamisez ensemble la farine et la poudre à pâte, puis incorporez-les délicatement au mélange crémeux à

l'aide d'une grosse cuiller en métal.

Les gâteaux cuits aux micro-ondes n'ont pas l'apparence des gâteaux cuits selon la méthode habituelle. N'oubliez pas que le temps d'attente est essentiel pour terminer parfaitement la cuisson du gâteau.

Le gâteau doit être retiré du four lorsque les bords commencent à s'éloigner des parois du moule. Vérifiez aussi la cuisson en insérant un cure-dent au centre du gâteau : le gâteau est cuit si le cure-dent en ressort propre. (Évitez d'insérer le cure-dent dans un endroit humide à la surface du gâteau.) Enfin, vous pouvez toujours exercer une légère pression du bout des doigts : il ne doit pas y avoir de marque en surface.

Gâteau à l'abricot

7¼ min

Temps d'attente : 5 min

Le temps indiqué comprend la préparation de la glace au brandy.

4 oz/100 g de beurre
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage, tamisée
½ cuil. à café de poudre à pâte, tamisée
3 cuil. à soupe de lait

GLACE ET GARNITURE
1 pot de 10 oz/275 g de confiture d'abricots
1 cuil. à soupe de brandy à l'abricot
Glace au brandy (voir recette ci-dessous)
3 quartiers d'abricot en boîte (facultatif)

8 PERSONNES

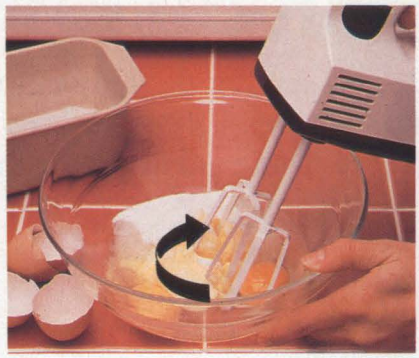
Glace au brandy

1 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de brandy à l'abricot
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
2 oz/50 g de chocolat de ménage

Préparation du gâteau à l'abricot



Foncez *un moule à pain de 8 ½ x 4 ½ x 3 po/22 x 12 x 7,5 cm de papier ciré graissé. Faites ramollir le beurre à couvert pendant 15 s à MAX., incorporez le sucre et les oeufs et battez jusqu'à consistance homogène.*

Incorporez *la farine et la poudre à pâte, puis le lait. Versez dans le moule et faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX. Couvrez de papier absorbant et laissez reposer 5 min. Démoulez, découvrez puis laissez refroidir sur une grille.*

Faites chauffer *la confiture d'abricots 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Passez au tamis, ajoutez le brandy et remuez. Coupez le gâteau en 3 tranches égales. Déposez la base sur une assiette et recouvrez de 2 cuil. à soupe de confiture.*

Déposez *la tranche du milieu sur la base et étalez 2 cuil. à soupe de confiture. Recouvrez de la tranche du dessus, puis étalez le reste de la confiture sur le dessus et les côtés du gâteau. Couvrez lâchement et réfrigérez 1 h.*

Conseils du chef

Vous pouvez garder ce gâteau un ou deux jours dans un récipient hermétique, mais il est meilleur frais, comme la plupart des pâtisseries.

1 Faites chauffer le beurre, le brandy à l'abricot et le sirop de maïs à couvert 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition.

2 Émiettez le chocolat et incorporez-le au mélange. Brassez bien jusqu'à consistance lisse.

3 Laissez refroidir légèrement avant de glacer le gâteau.

Glacez *le gâteau à l'aide d'une spatule après avoir fait légèrement refroidir la glace au brandy (voir recette). Décorez le dessus de quartiers d'abricot, si désiré, puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.*

Cuisson du canard

Pour un repas spécial, prêt en peu de temps aux micro-ondes, servez un canard à la chair tendre et juteuse, farci aux fruits, laqué ou accompagné d'une garniture de votre choix.

Le canard se cuisine aux micro-ondes avec un minimum de temps et d'efforts, et vous serez tellement enchanté des résultats que jamais plus, vous ne voudrez le préparer d'une autre façon !

Le canard est une volaille grasse et pour cette raison, il est recommandé de le faire cuire à MAX., pour permettre ainsi au gras de s'écouler pendant la cuisson. En fait, le gras protège la viande et la garde bien tendre et juteuse malgré la rapidité de la cuisson.

Déposez la volaille sur une rôtissoire dans un grand plat. Égouttez bien chaque fois que vous retournez ou badigeonnez le canard.

Avant et pendant la cuisson, nappez le canard d'une glace pour lui donner plus de saveur et le rendre plus appétissant. Mélangez tout reste de glace et le jus de cuisson et servez cette sauce à part avec le canard.

Canard rôti à l'orange

RAY DUNS

Canard rôti à l'orange

36½ min

Temps d'attente : 5 min

1 canard de 5 lb/2,3 kg, prêt à cuire
1 oignon coupé en quartiers

GLACE
4 cuil. à soupe de confiture d'oranges
4 cuil. à soupe de vin blanc sec
sel
poivre noir

4 PERSONNES

Canard parfumé aux prunes

39 min

Temps d'attente : 5 min

1 canard de 5 lb/2,3 kg, prêt à cuire
2 branches de céleri émincées

GLACE
5 cuil. à soupe de confiture de prunes
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de vin rouge ou d'eau
½ cuil. à café de piment de la Jamaïque
8 oz/225 g de champignons émincés

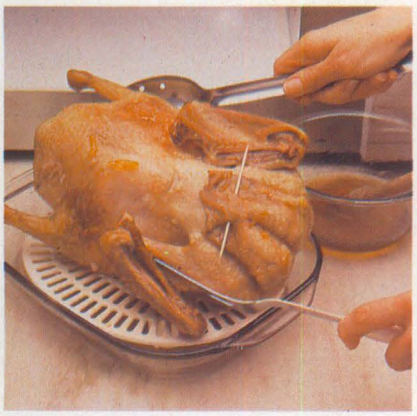
4 PERSONNES

1 Préparez la glace : mélangez la confiture, le jus de citron, le vin ou l'eau et le piment de la Jamaïque. Ajoutez les champignons, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX.
2 Pesez le canard et calculez le temps de cuisson en comptant 7 ou 8 min par lb/450 g. Glissez le céleri dans la cavité et fixez la peau du canard avec des cure-dents.
3 Déposez l'oiseau, poitrine sur le dessous, sur une grande assiette dans un grand plat. Badigeonnez-le de glace et faites-le cuire selon les étapes 2 à 5 ci-dessous, mais réservez un peu de glace pour la sauce.
4 Laissez reposer le canard couvert de papier aluminium pendant 5 min. Faites réchauffer la glace 1 ou 1 ½ min à MAX., et servez avec le canard.

Préparation du canard rôti à l'orange

Dégraissez *bien l'intérieur du canard et glissez-y l'oignon et le cou. Fixez la peau à l'aide de cure-dents. Disposez l'oiseau, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire dans un grand plat.*

Mélangez *la confiture, le vin et les assaisonnements et faites chauffer à découvert 1 ½ ou 2 min à MAX., remuez bien et badigeonnez le canard du tiers de cette glace.*



Faites cuire *le canard 10 min à MAX., égouttez le gras et retournez l'oiseau, puis badigeonnez-le de la moitié de la glace qui reste. Faites cuire 15 min à MAX.*

Égouttez *bien encore et badigeonnez le canard avec le reste de la glace. Tournez le plat de moitié et faites cuire encore de 10 à 15 min jusqu'à ce que le canard soit bien doré.*

Vérifiez *la cuisson en transperçant la cuisse : la viande doit être brune et le jus de cuisson clair. Glissez sur une assiette de service chaude, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.*

Micro-trucs

La chair du canard doit être bien cuite : si la viande et le jus de cuisson sont rosés, faites cuire 2 ou 3 min de plus, puis revérifiez.

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de rôtissoire pour four micro-ondes, déposez une soucoupe renversée dans une grande casserole et placez-y le canard. Le gras s'écoulera pendant la cuisson.

Canard laqué aux cerises

37 min

Temps d'attente : 5 min

1 canard de 5 lb/2,3 kg, prêt à cuire
1 oignon coupé en quartiers
1 branche de céleri émincée
persil, tranches de citron, feuilles de laitue pour garnir

GLACE
1 boîte de 14 ½ oz/410 g de cerises noires dénoyautées
2 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de vin rouge
2 cuil. à soupe de miel liquide
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
1 pincée de gingembre moulu
sel
poivre

4 PERSONNES

1 Pesez le canard et déterminez le temps de cuisson en comptant 7 ou 8 min par lb/450 g.
2 Glissez l'oignon et le céleri dans la cavité et fixez la peau du canard avec des cure-dents.
3 Pour la glace, égouttez les cerises et réservez ⅜ de tasse/75 ml de sirop. Coupez les cerises en 2 et réservez. Mélangez fécule de maïs, sirop, vin, miel, moutarde, gingembre et assaisonnements. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Placez le canard, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire dans un grand plat. Badigeonnez d'un peu de glace et faites cuire 10 min à MAX. Retournez le canard et tournez le plat du quart. Égouttez le gras de cuisson et badigeonnez généreusement l'oiseau.
5 Faites cuire le reste du temps requis, en égouttant le gras et en badigeonnant l'oiseau une autre fois, tout en réservant un peu de glace pour la sauce.
6 Transvidez le canard sur une assiette de service chaude, couvrez et laissez reposer 5 min.
7 Incorporez les cerises à la glace et faites chauffer le tout 1 ou 2 min à MAX. Déposez sur le canard, garnissez et servez.

VARIANTES
Canard laqué à l'ananas : remplacez les cerises par 1 boîte de 8 oz/227 g d'ananas en morceaux et le vin et le miel par 4 cuil. à soupe de xérès sec. Omettez la moutarde. Garnissez d'échalotes hachées.

Canard laqué aux canneberges : mélangez la fécule de maïs avec le zeste et le jus de 1 orange, 2 cuil. à soupe de cassonade et ⅝ de tasse/150 ml de porto. Ajoutez 8 oz/225 g de canneberges, couvrez et faites chauffer 7 ou 8 min à MAX. Remuez puis badigeonnez bien le canard de cette glace.

Canard aux pêches

39 min

Temps d'attente : 5 min

1 canard de 5 lb/2,3 kg prêt à cuire
1 oignon en quartiers
1 branche de céleri émincée

GLACE
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 15 oz/425 g de pêches en tranches bien égouttées, le sirop réservé
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de cassonade
1 ½ cuil. à café de moutarde de Dijon
¼ de cuil. à café de cari
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Délayez la fécule de maïs dans le sirop, puis ajoutez le reste des ingrédients de la glace, sauf les pêches. Faites chauffer 2 ½ ou 3 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Pesez le canard et déterminez le temps de cuisson en comptant 7 ou 8 min par lb/450 g. Glissez l'oignon et le céleri dans la cavité du corps et fixez la peau du cou avec des cure-dents.
3 Déposez le canard, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire dans une grande casserole. Badigeonnez d'un peu de glace. Faites cuire à MAX.,

Canard laqué aux cerises

DAVE KING

Canard parfumé aux agrumes

le temps requis, en suivant les étapes 2 à 5, p. 1217, tout en réservant un peu de glace pour la sauce.

4 Pendant le temps d'attente, incorporez le reste des pêches à la glace qui reste et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX. Versez sur le canard au moment de servir.

VARIANTE

Canard aux abricots : remplacez les pêches par des moitiés d'abricots et la moutarde et le cari par 4 graines de cardamome, 1 bâtonnet de cannelle et 1 feuille de laurier.

Conseils du chef

La cavité du corps du canard est relativement grande, et l'oignon et le céleri permettent à l'oiseau de garder sa forme. Glissez également le cou dans la cavité, si désiré, pour rehausser la saveur du jus de cuisson. Dégraissez bien le liquide de cuisson et ajoutez-le au reste de glace, pour une sauce vite faite et savoureuse. Versez-la sur le canard ou servez-la à part.

Canard parfumé aux agrumes

38 min

Temps d'attente : 5 min

1 canard de 5 lb/2,3 kg prêt à cuire
1 oignon en quartiers
1 bâtonnet de cannelle

GLACE

le zeste de 1 citron
le zeste de 1 limette
2 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de miel liquide
¼ de tasse/50 ml de xérès
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet ou de canard

GARNITURE

1 citron en tranches
1 limette en tranches
bouquets de cresson

4 PERSONNES

1 Préparez la glace: coupez le zeste de citron et de limette en très fines lanières. Délayez la fécule dans le jus de citron, puis ajoutez le miel, le xérès, le bouillon et les lanières de zeste.

2 Faites chauffer la glace 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Pesez le canard et déterminez le temps de cuisson en comptant 7 ou 8 min par lb/450 g. Glissez l'oignon et la cannelle dans la cavité du canard et fixez la peau à l'aide de cure-dents.

4 Déposez le canard, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire dans un grand plat et badigeonnez d'un peu de glace. Faites cuire à MAX., le temps requis, en suivant les étapes de la page 1217.

5 Laissez reposer, couvert de papier aluminium, pendant 5 min, garnissez et servez.

Micro-trucs

Le canard vendu au supermarché est assez jeune et pèse en moyenne 4 ou 5 lb/1,8 à 2,3 kg. La chair du canard est riche et un oiseau de 5 lb/2,3 kg est suffisant pour 4 personnes. Vous pouvez faire cuire 2 canards à la fois si votre four n'a pas de plateau rotatif. Déposez-les dans une casserole et faites cuire 6 ou 7 min par lb/450 g en les retournant fréquemment.

Canard farci aux fruits

47 min

Temps d'attente : 5 min

1 canard de 5 lb/2,3 kg prêt à cuire

FARCE

4 oz/100 g de pruneaux secs
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge corsé
1 oignon haché fin
8 oz/225 g de pommes à cuire pelées, coeurs enlevés, hachées grossièrement
1 cuil. à café d'épices mélangées
sel et poivre
3 cuil. à soupe de cassonade
2 tranches épaisses de pain blanc, coupées en cubes

GARNITURE

1 pomme à couteau, coeur enlevé, coupée en tranches minces
tiges de cresson

4 PERSONNES

1 Mettez les pruneaux dans un bol, ajoutez le vin, couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez refroidir.

2 Faites cuire l'oignon et les pommes à couvert 4 ou 5 min à MAX.

3 Égouttez bien les pruneaux et réservez le liquide. Dénoyautez et hachez grossièrement. Incorporez aux pommes cuites, puis ajoutez le reste des ingrédients de la farce et le liquide réservé en remuant bien le mélange.

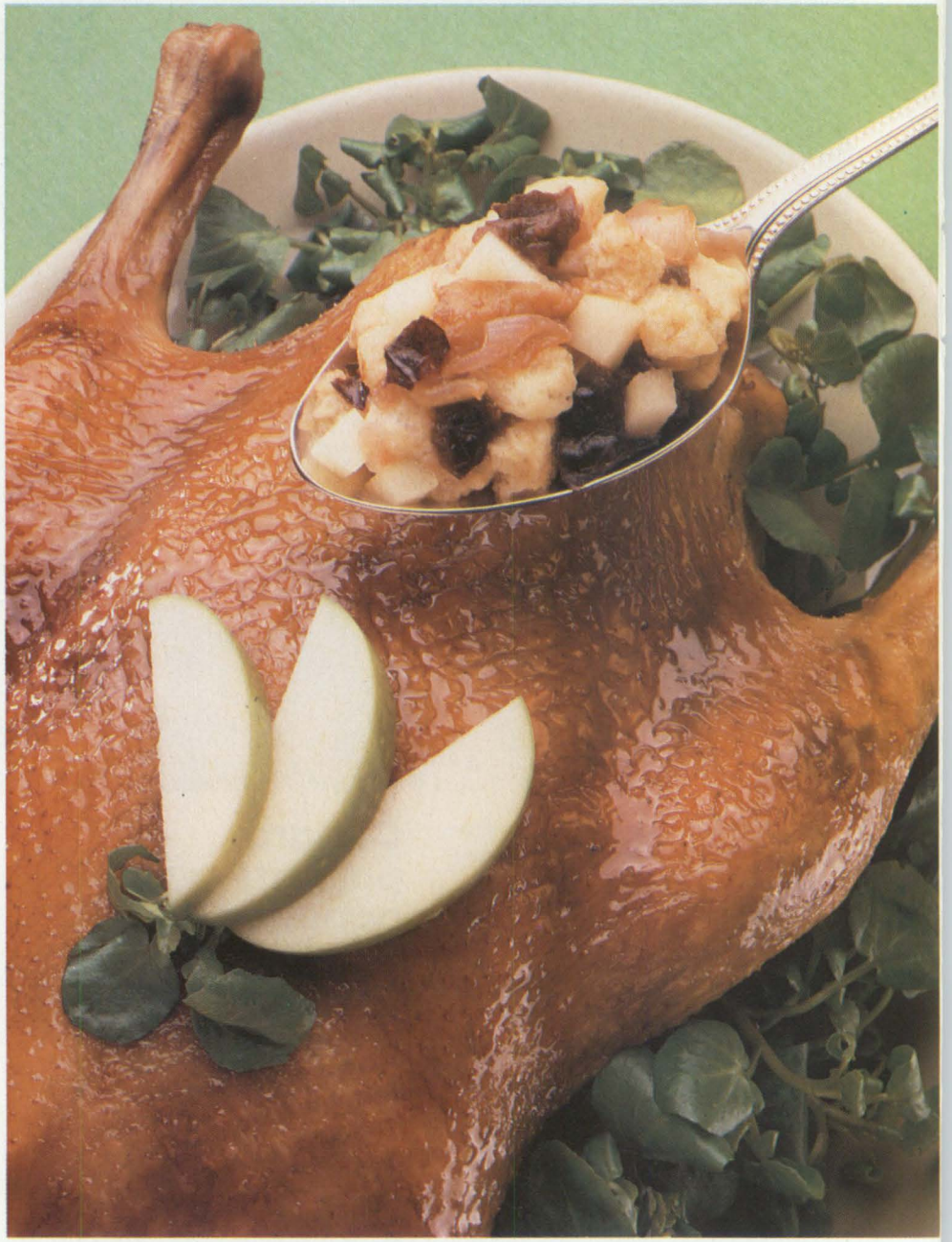
4 Farcissez le canard de cette préparation, puis repliez et fixez la peau à l'aide de cure-dents.

5 Pesez l'oiseau farci et déterminez le temps de cuisson en comptant 7 ou 8 min par lb/450 g.

6 Déposez le canard, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire dans un grand plat et faites cuire de 17 à 20 min à MAX. Retournez l'oiseau, dégraissez bien et poursuivez la cuisson à MAX., le reste du temps nécessaire, jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair.

7 Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 5 min. Garnissez de tranches de pomme et de tiges de cresson et servez.

Canard farci aux fruits



Micro-trucs

La peau du canard devient croustillante et dorée à souhait, même aux micro-ondes, grâce à la teneur en gras élevée de cet oiseau.
Pour une peau encore plus dorée et vraiment croustillante, glissez le canard, pendant le temps d'attente, dans un four très chaud (220 °C/425 °F/gaz 7) ou sous le gril de la cuisinière, pendant 5 ou 6 min, en retournant l'oiseau 1 fois. Servez immédiatement.

Conseils du chef

Farcissez d'abord le canard avant de le peser et de déterminer le temps de cuisson nécessaire. Vérifiez la cuisson quelques minutes avant la fin du temps requis en transperçant la cuisse pour voir si le jus de cuisson est clair. Si tel est le cas, l'oiseau est cuit et la farce est prête. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer avant de servir.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 44

Agneau
- Côtelettes d'agneau barbecue 1212
- Côtelettes d'agneau panées 1210

Boeuf
- Boeuf aux poivrons 1202
- Poivrons farcis à l'italienne 1203

Canard
- Canard aux abricots 1219
- Canard aux pêches 1218
- Canard farci aux fruits 1220
- Canard laqué à l'ananas 1218
- Canard laqué aux canneberges 1218
- Canard laqué aux cerises 1218
- Canard parfumé aux agrumes 1219
- Canard parfumé aux prunes 1217
- Canard rôti à l'orange 1217

Desserts
- Gâteau à l'abricot 1215
- Couronne au caramel écossais et aux raisins 1195
- Glace au brandy 1215
- Pouding au pain à l'ancienne 1193
- Pouding au pain au caramel 1196
- Pouding au pain de blé entier 1194
- Pouding au pain épicé 1197
- Pouding au pain fruité 1197
- Pouding Betty 1194

Légumes
- Poivrons farcis à la mexicaine 1201
- Salade de poivrons doux 1199

Poissons et fruits de mer
- Morue à la florentine 1206
- Paella aux crevettes et aux poivrons 1202
- Pétoncles aux poivrons doux 1200

Porc
- Boulettes de porc et tagliatelles 1205
- Côtelettes de porc farcies 1212
- Côtelettes de porc panées 1213
- Côtelettes de porc schnitzel 1211
- Ragoût de porc estival 1207

REPAS pour moi

Soupe aux pois verts

Avec votre four micro-ondes, même si vous êtes seul, vous pouvez facilement vous préparer de bons petits plats nutritifs et appétissants. Essayez, par exemple, cette soupe, prête en moins de 5 min, riche et onctueuse, beaucoup plus savoureuse qu'une préparation du commerce.

Mélangez judicieusement des petits pois sucrés et de la laitue pour un potage au goût du jour. Au moment de servir, garnissez d'un filet de yogourt nature, puis dégustez cette soupe avec du bon pain frais de blé entier.

Soupe aux pois verts

4½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
6 oz/175 g de pois surgelés
4 feuilles de laitue déchiquetées
1 tasse/250 ml d'eau
½ cube de bouillon de poulet
1 pincée de muscade (facultatif)
sel
poivre
1 cuil. à soupe de yogourt nature

1 PERSONNE

1 Faites revenir les pois et la laitue dans le beurre, à couvert, 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Passez au mélangeur, puis versez dans un bol à soupe.
3 Incorporez l'eau puis le cube de bouillon émietté. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez de la muscade, au goût, et assaisonnez. Garnissez d'un filet de yogourt et servez immédiatement.